



Educação
em Saúde

VOL. 97

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA

Orientações e exercícios
para portadores de
**Osteoartrose
de Joelho**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



O que é osteoartrose (OA)?

É o desgaste da cartilagem das articulações. A OA pode afetar qualquer articulação, porém, ocorre mais frequentemente em joelhos, quadris e mãos.

OA de joelhos

O paciente pode sentir desconforto ao toque na região do joelho, dor ao movimentá-lo ou sensação de aspereza ou rigidez na articulação quando executa um movimento. É comum a sensação de areia no joelho ou ouvir estalidos ao movimentá-lo. Levantar ou sentar em uma cadeira pode produzir dor.

Como prevenir a osteoartrose de joelhos?

Reduzir o peso corporal, evitar lesões por esforço repetitivo e fazer reforço da musculatura das pernas, especialmente das coxas.

Como identificar?

Na consulta médica, a história e o exame físico são suficientes para o diagnóstico. Exames complementares de imagem podem ser solicitados, caso o médico julgue necessário.

Como controlar a OA?

Evitar agachamento e repouso prolongado, reduzir caminhadas extensas e atividades com pulos, usar bolsas de gelo ou água morna, usar palmilhas ou bengalas (conforme orientação médica), fortalecer os músculos das pernas, fazer exercícios aeróbicos (natação, hidroginástica, bicicleta), fazer acupuntura para redução da dor.

Programa de exercícios domiciliar

Os exercícios abaixo são para fortalecimento da musculatura estabilizadora dos joelhos e foram baseados no guia de orientações da *Arthritis Foundation*, uma entidade sem fins lucrativos que se dedica ao estudo e orientação de pacientes com artrite em todo o mundo. Ao iniciar o programa, cada exercício pode ser repetido de três a quatro vezes. À medida que a musculatura se fortalece, podem-se aumentar as repetições até alcançar em torno de dez para cada exercício.

Exercício 1 - Mobilidade: deitado(a) de costas, dobre e estenda cada joelho durante um minuto.





Exercício 2 –

Propriocepção:

sentado(a) em uma cadeira, coloque o pé sobre uma pequena bola (tipo tênis) e movimente-o para frente e para trás durante 1 minuto em cada perna.



Exercício 3 –

Fortalecimento:

sentado(a) em uma cadeira, apoie o calcanhar no pé da cadeira e empurre para trás (mantenha a contração contando até quatro).

Exercício 4 – Fortalecimento: deitado(a) de costas, coloque um rolo firme embaixo do joelho, estenda a perna e empurre o rolo contra a cama (mantenha a contração contando até quatro).



Exercício 5 – Alongamento: deitado(a) em uma superfície plana, com auxílio de uma toalha, puxe a ponta do pé em direção à barriga (mantenha a posição contando até dez).



Exercício 6 – Alongamento: em pé, apoiado(a) em uma parede ou móvel firme, dobre o joelho puxando o pé em direção às nádegas (mantenha a posição contando até dez). Caso não consiga fazer o segundo exercício em pé, deite de barriga para baixo e puxe o pé em direção às nádegas (mantenha a posição contando até dez).





HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

SERVIÇO DE FISIATRIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br